

คำชี้แจง

เอกสารประกอบการเรียน ชุด กินและอยู่อย่างปลอดภัย ใช้สำหรับประกอบกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค และสาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนบ้านโนนทองคำเจริญ โดยกำหนดตามสาระการเรียนรู้ช่วงชั้น ตัวชี้วัด และกิจกรรมซึ่งผู้เรียนสามารถศึกษาเนื้อหา และประเมินผลการเรียนได้ด้วยตนเองตามขั้นตอนที่กำหนดไว้ มีการเสริมแรงแก่ผู้เรียนเป็นระยะ โดยการเฉลยแนวคำตอบ กำหนดเนื้อหาแบ่งเป็นทั้งหมด 7 เล่ม 7 เรื่อง ได้แก่

- | | | |
|-----------|------------------|-------------|
| เล่มที่ 1 | อาหารและโภชนาการ | (3 ชั่วโมง) |
| เล่มที่ 2 | พฤติกรรมสุขภาพ | (3 ชั่วโมง) |
| เล่มที่ 3 | พฤติกรรมเสี่ยง | (2 ชั่วโมง) |
| เล่มที่ 4 | การใช้ยา | (3 ชั่วโมง) |
| เล่มที่ 5 | ยาเสพติด | (3 ชั่วโมง) |
| เล่มที่ 6 | อุบัติเหตุ | (2 ชั่วโมง) |
| เล่มที่ 7 | การปฐมพยาบาล | (2 ชั่วโมง) |

ผู้จัดทำได้เสนอเนื้อหาที่ละน้อยตามเนื้อหาที่กำหนดไว้ มีกิจกรรมให้ผู้เรียนคิดตามซึ่งสามารถรับรู้ข้อมูลและสร้างกระบวนการเรียนรู้ กระบวนการเข้าใจได้ด้วยตนเอง

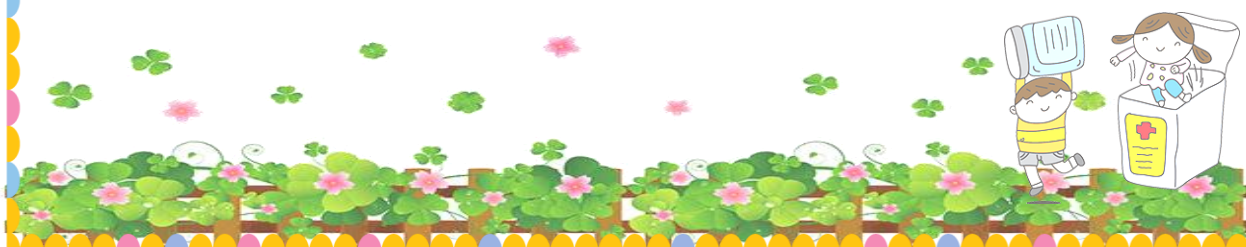




คำแนะนำสำหรับครู

เอกสารประกอบการเรียน ชุด **กินและอยู่อย่างปลอดภัย** จัดทำขึ้นเพื่อให้
นักเรียนศึกษาด้วยตนเอง โปรดอ่านคำแนะนำก่อนศึกษาบทเรียน ดังต่อไปนี้

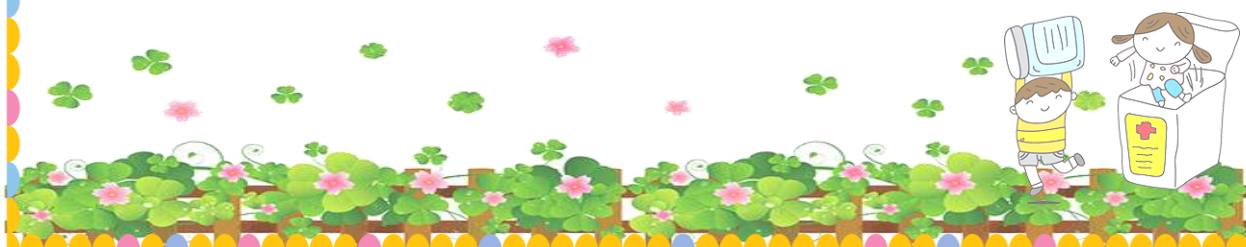
1. ศึกษารายละเอียดเอกสารประกอบการเรียนเล่มที่ 4 เรื่อง **การใช้จ่าย**
2. ศึกษารายละเอียดแผนการจัดการเรียนรู้ให้เข้าใจ
3. แจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ และนำเข้าสู่บทเรียน
4. นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน
5. แจกเอกสารประกอบการเรียน เล่มที่ 4 เรื่อง **การใช้จ่าย** ให้นักเรียนศึกษา
6. ครูอธิบายประกอบตามเห็นสมควร เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถาม
7. ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้สลับกับ ทำแบบฝึกหัดที่ระหว่างเรียน ให้ครบ
8. นักเรียนต้องซื่อสัตย์ต่อตนเอง ไม่ควรเปิดดูเฉลยก่อน
9. ให้นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน และครูสรุปการประเมินผลความรู้
ของนักเรียน



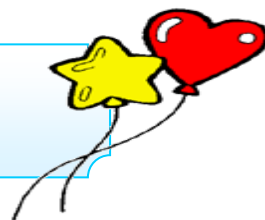
คำแนะนำสำหรับนักเรียน

เอกสารประกอบการเรียนนี้จัดทำขึ้นเพื่อให้นักเรียนศึกษาด้วยตนเอง ให้นักเรียนตั้งใจอ่านคำแนะนำ ก่อนศึกษาเอกสารประกอบการเรียน ดังต่อไปนี้

1. อ่านจุดประสงค์และคำชี้แจงในการใช้เอกสารประกอบการเรียนให้เข้าใจ
2. ทำแบบทดสอบก่อนเรียนก่อนที่จะศึกษาเนื้อหาในเอกสารประกอบการเรียน
ไม่ควรเปิดดูเฉลยก่อน นักเรียนต้องมีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง
3. ศึกษาเอกสารประกอบการเรียนการสอนอย่างตั้งใจ
4. ทำความเข้าใจในเนื้อหา หากมีข้อสงสัยให้ถามครูผู้สอนเพื่อขอคำแนะนำ
5. อ่านทบทวนเมื่อไม่เข้าใจหรือจำเนื้อหาไม่ได้
6. ปฏิบัติกิจกรรมหรือทำแบบฝึกหัดในเล่มให้ครบถ้วนแล้วตรวจทานทุกครั้ง
7. ทำแบบทดสอบหลังเรียนเพื่อเปรียบเทียบผลคะแนนที่ได้ว่าก้าวหน้าเพียงใด
8. นักเรียนที่ดีต้องมีความรับผิดชอบ มีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง
ไม่เปิดดูคำตอบก่อน



แผนภูมิลำดับขั้นตอนการศึกษา



อ่านคำแนะนำ

ทดสอบก่อนเรียน

ศึกษาเอกสารประกอบการเรียน

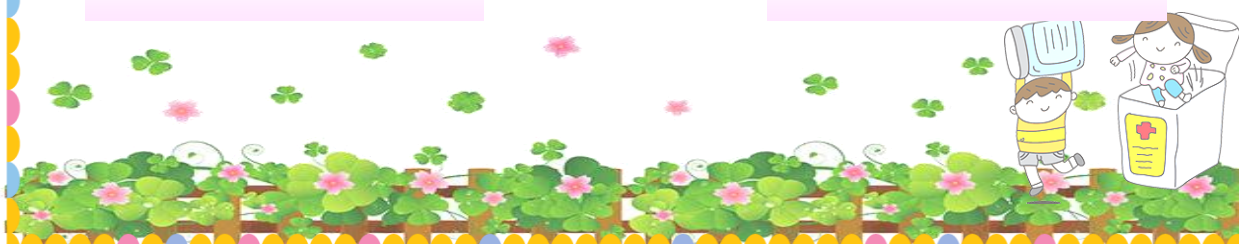
ไม่ผ่านการทดสอบ

ทำกิจกรรมระหว่างเรียน

ทดสอบหลังเรียน

ศึกษาเรื่องใหม่

ผ่านการทดสอบ



มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

สาระสำคัญ

การใช้ยา หมายถึง สิ่งที่ใช้กิน ทา หรือฉีดเพื่อรักษาป้องกันหรือบำรุงร่างกาย เพื่อให้มนุษย์หรือสัตว์หายจากอาการเจ็บป่วย และทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ยาจึงเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่เป็นความจำเป็นขั้นพื้นฐานของชีวิตมนุษย์

ตัวชี้วัด/จุดประสงค์การเรียนรู้

มาตรฐาน พ 5.1 ม.1 / 3 อธิบายความสัมพันธ์ของการใช้พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจก่ออุบัติเหตุ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกความหมายและวิธีการใช้ยาได้ถูกต้อง (K)
2. นักเรียนตระหนักถึงคุณและโทษของยา (P)
3. ฉลาดใช้ยา (A)





แบบทดสอบก่อนเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมายกากบาท (x) ทับข้อความตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว
ในกระดาษคำตอบ (10 ข้อ 10 คะแนน)

1. ข้อใดต่อไปนี้ **ไม่ใช่** หลักการใช้ยาที่ถูกต้อง

- ก. ใช้ยาให้ถูกกับโรค
- ข. ปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยา
- ค. ใช้ยาให้ถูกวิธี
- ง. ใช้ยาเกินขนาด

2. ข้อใดคือยาสำหรับใช้ภายใน

- ก. ยาแก้ไอ น้ำดำ
- ข. ยาเหลือง
- ค. คาลาไมล์โลชั่น
- ง. ยาแดง

3. ข้อใดเป็นการสังเกตยาที่หมดอายุไม่ถูกต้อง

- ก. สีของยาเปลี่ยนไป
- ข. ฉลากยายังใหม่
- ค. เม็ดยาแตกร่วน
- ง. เกิดการตกตะกอนหนาแน่น กลิ่นเปลี่ยนไป

4. ข้อใด **ไม่ใช่** ยาภายนอก

- ก. ยาแดง
- ข. แอมโมเนียหอม
- ค. ยาสดใช้
- ง. ยาหยอดตา



5. ข้อใด ให้ความหมาย ยา ได้ถูกต้องที่สุด

- ก. คือสิ่งที่ใช้กิน
- ข. คือสิ่งที่ใช้ทา
- ค. คือสิ่งที่ใช้ฉีด
- ง. คือสิ่งที่ใช้กิน ทา หรือฉีด

6. ยาชนิดใดที่ให้โทษต่อร่างกาย

- ก. ยาธาตุน้ำแดง
- ข. ยาแอสไพริน
- ค. ยาหมอดอายุ
- ง. ยาพาราเซตามอล

7. ยาสามัญประจำบ้านคือยาจำพวกใด

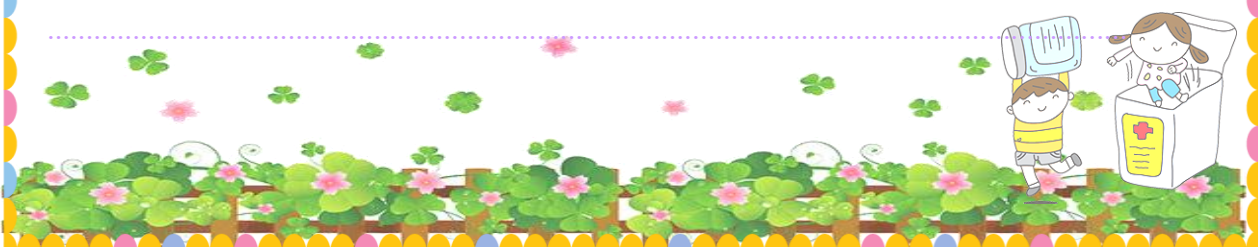
- ก. ใช้ได้เองไม่ต้องให้แพทย์สั่ง
- ข. ยาที่ต้องควบคุมพิเศษ
- ค. ใช้ตามใบสั่งแพทย์
- ง. ยาอันตราย

8. ยาแอสไพริน คือยาที่มีสรรพคุณในด้านใด

- ก. แก้ปวดท้อง
- ข. แก้ปวดศีรษะ
- ค. ยาบำรุงกำลัง
- ง. ยาบำรุงเลือด

9. โทษของยาแก้ปวดศีรษะที่ใช้เกินขนาด คือข้อใด

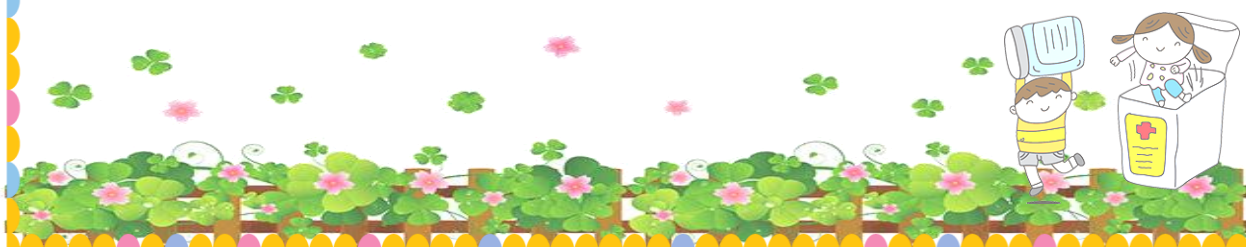
- ก. กระเพาะเป็นแผล
- ข. โลหิตจาง
- ค. ปวดบวม
- ง. มะเร็งในเม็ดเลือด



10. โรคซึมเศร้า วิตกกังวล อาจเกิดขึ้นได้ ถ้าใช้ยาชนิดใดติดต่อกันนานเกินไป

- ก. ยาเหลือง
- ข. ยาแดง
- ค. แอมโมเนียหอม
- ง. พาราเซตามอล

ตั้งใจทำข้อสอบกันนะครับ
นิพนธ์าแต่ละข้ออย่าง
รอบคอบ...



เรารู้จักยาดีเพียงใด



คนเราเมื่อเกิดเจ็บป่วยต้องบริโภคยาเพื่อบรรเทาหรือรักษาอาการเจ็บป่วยให้หายและบำรุงร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ เพื่อสามารถประกอบอาชีพเลี้ยงตนเอง และครอบครัวให้มีชีวิตที่สมบูรณ์ตามอัตภาพประกอบที่ของแต่ละบุคคล

ยา คืออะไร ยา คือ สิ่งที่ใช้กิน ทา หรือฉีดเพื่อรักษาป้องกันหรือบำรุงร่างกาย เพื่อให้มนุษย์หรือสัตว์หายจากอาการเจ็บป่วย และทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ยาจึงเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่เป็นความจำเป็นขั้นพื้นฐานของชีวิตมนุษย์



ภาพประกอบที่ 1 ยาสามัญประจำบ้าน
ที่มา : <http://www.xiaohaitunthai.com>



กล่าวได้ว่า ยา คือ สารอย่างหนึ่งที่ทำให้ผลต่อร่างกายและจิตใจ เป็นสารที่ตั้งใจใช้เพื่อประโยชน์ในการบรรเทา บำบัดหรือแก้ไข ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บในคนและสัตว์ เมื่อเจ็บป่วยมนุษย์ก็จะใช้ยาเพื่อให้เกิดผลในการบำบัดรักษาอาการของโรค ซึ่งจะได้ผลสมความมุ่งหมายถ้ายาที่ให้นั้นตรงกับโรครวมทั้งปริมาณ ระยะเวลาการ และวิธีการให้ที่เหมาะสม แต่ถ้าปริมาณมากเกินไปก็อาจเกิดอันตรายจากพิษของยานั้น ดังนั้น การใช้ยาจึงควรระมัดระวังเป็นพิเศษ และควรอยู่ในการควบคุมดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิด

ประเภทของยา

ประเภทของยาแบ่งออกเป็น 5 ประเภท คือ



ภาพประกอบที่ 2 ยาตำราหลวง

ที่มา : <https://www.goodchoiz.com/ยาตำราหลวง>

1. ยาสามัญประจำบ้าน หรือ ยาตำราหลวง เป็นยาที่มีผลข้างเคียงน้อยที่สุด เหมาะสำหรับการเลือกใช้เมื่อเกิดอาการเจ็บป่วยเล็กน้อย โดยให้สังเกตคำว่า ยาสามัญประจำบ้าน บนฉลากยา ซึ่งมีจำหน่ายโดยทั่วไป โดยไม่ต้องมีใบอนุญาตขายยา เช่น ยาธาตุน้ำแดง ยาขับลมสำหรับเด็ก ยาแก้ไอ น้ำดำ ยาต้มแอมโมเนียหอม เป็นต้น





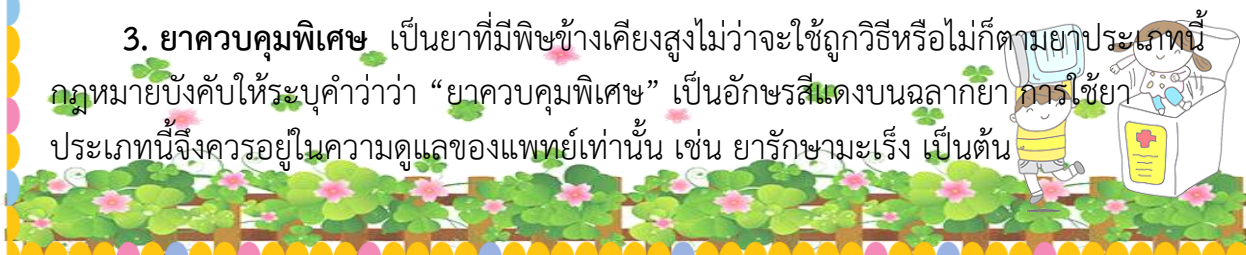
ภาพประกอบที่ 3 ยาอันตราย
ที่มา : <http://livewithdrug.com>

2. **ยาอันตราย** เป็นยาที่มีผลข้างเคียงสูง เกิดอันตรายกับผู้ใช้ได้ง่าย โดยเฉพาะเมื่อใช้ไม่ถูกวิธี ยาประเภทนี้กฎหมายบังคับให้ระบุคำว่า “ยาอันตราย” เป็นอักษรสีแดงบนฉลากยา ควรใช้ยาประเภทนี้ภายใต้คำแนะนำของแพทย์หรือเภสัชกร เช่น ยาฉีดทุกชนิด รวมทั้งน้ำกลั่นสำหรับฉีด ยาจำพวกปฏิชีวนะ ยาจำพวกป้องกัน และรักษามาลาเรีย เป็นต้น



ภาพประกอบที่ 4 ยาควบคุมพิเศษ
ที่มา : <http://livewithdrug.com>

3. **ยาควบคุมพิเศษ** เป็นยาที่มีพิษข้างเคียงสูงไม่ว่าจะใช้ถูกวิธีหรือไม่ก็ตาม ยาประเภทนี้กฎหมายบังคับให้ระบุคำว่า “ยาควบคุมพิเศษ” เป็นอักษรสีแดงบนฉลากยา การใช้ยาประเภทนี้จึงควรอยู่ในความดูแลของแพทย์เท่านั้น เช่น ยารักษามะเร็ง เป็นต้น





ภาพประกอบที่ 5 ยาเม็ดคุมกำเนิด

ที่มา : <http://www.ejobeasy.com>

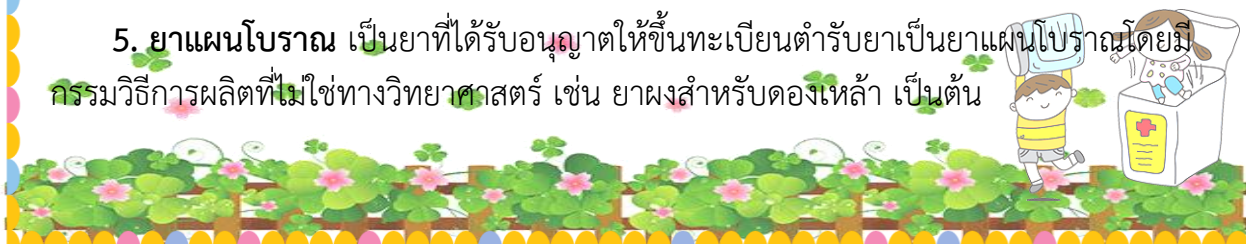
4. ยาบรรจุเสร็จ หมายถึง ยาแผนปัจจุบันที่ผลิตขึ้นในลักษณะต่าง ๆ อาทิ ยาเม็ด ยาน้ำ และอื่น ๆ แล้วบรรจุอยู่ในภาชนะที่ปิดผนึกไว้ มีฉลาก และเอกสารกำกับยาตามที่กำหนดไว้ทุกประการ เป็นยาแผนปัจจุบันที่จะสามารถจำหน่ายได้ในร้านขายยาแผนปัจจุบันและร้านขายยาบรรจุเสร็จๆ ที่มีพยาบาล ผดุงครรภ์ หรือบุคลากรที่ผ่านการอบรมจากกระทรวงสาธารณสุขเป็นผู้มีหน้าที่ปฏิบัติการ เช่น ยาคุมกำเนิด



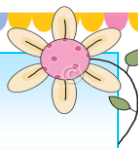
ภาพประกอบที่ 6 ยาแผนโบราณ

ที่มา : <http://dmsc2.dmsc.moph.go.th>

5. ยาแผนโบราณ เป็นยาที่ได้รับอนุญาตให้ขึ้นทะเบียนตำรับยาเป็นยาแผนโบราณโดยมีกรรมวิธีการผลิตที่ไม่ใช่ทางวิทยาศาสตร์ เช่น ยาผงสำหรับดองเหล้า เป็นต้น



กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1



จุดประสงค์ นักเรียนสามารถบอกความหมายและวิธีการใช้ยาได้ถูกต้อง
คำชี้แจง ให้ตอบคำถามต่อไปนี้ (10 คะแนน)

1. ยา คืออะไร (2 คะแนน)

.....

.....

.....

2. ถ้าเจ็บป่วยเล็กน้อย นักเรียนควรเลือกใช้ยาประเภทใด (2 คะแนน)

.....

.....

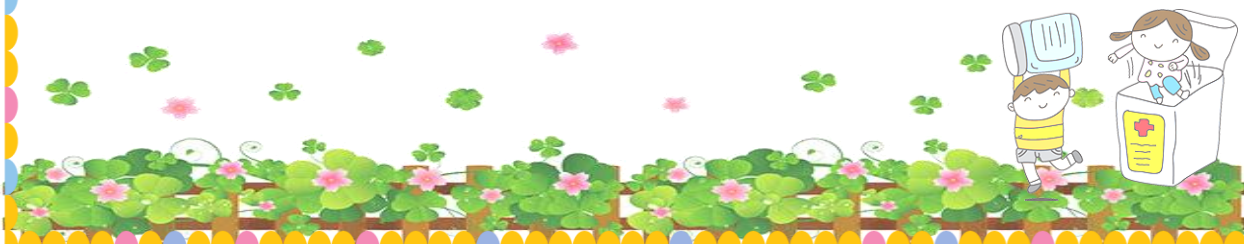
.....

3. ยาฉีดทุกชนิดจัดอยู่ในยาประเภทใด (2 คะแนน)

.....

.....

.....



4. ยาประเภทใดที่ต้องใช้ภายใต้การควบคุมของแพทย์เท่านั้น (2 คะแนน)

.....

.....

.....

5. ให้นักเรียนระบุชื่อยาประเภท ยาบรรจุน้ำแข็ง ที่นักเรียนรู้จักมา 1 ชนิด (2 คะแนน)

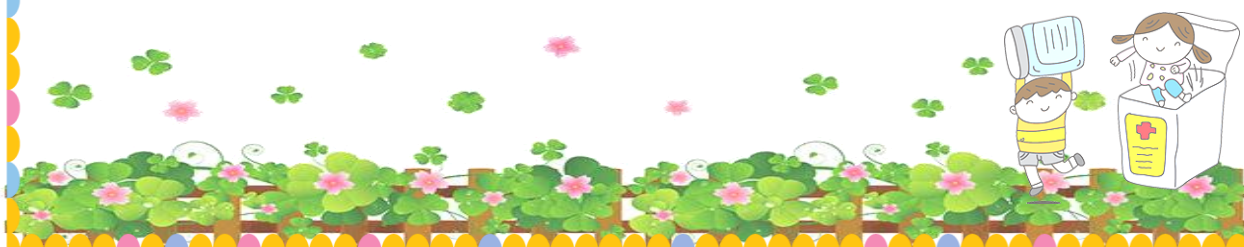
.....

.....

.....

หมายเหตุ : เกณฑ์การให้คะแนน

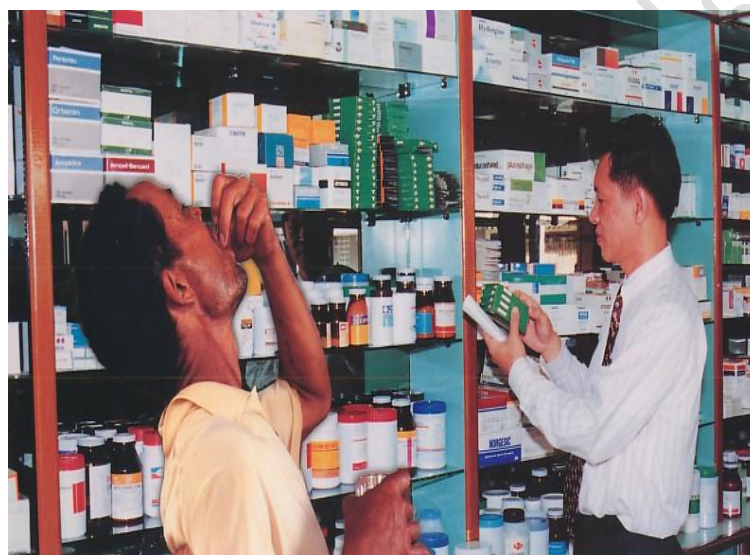
- | | |
|--------------------------------------|---------|
| 1. ตอบได้ถูกต้องครบถ้วน ตรงประเด็น | 2 คะแนน |
| 2. ตอบถูกต้องแต่ยังไม่สมบูรณ์ครบถ้วน | 1 คะแนน |
| 3. ตอบไม่ถูกหรือไม่ตอบ | 0 คะแนน |



การใช้ยาแก้ปวดลดไข้

ในปัจจุบันมีการใช้ยาแก้ปวดลดไข้กันมาก หากใช้ไม่ถูกวิธีก็อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ประกอบที่ได้ คำว่า ยาแก้ปวดลดไข้ หมายถึง ยาที่มีลักษณะอย่างไร เนื่องจากยาจำพวกนี้ออกฤทธิ์เป็นทั้งยาแก้ปวดลดไข้ เป็นยาที่มีปริมาณการใช้สูง แทบทุกครัวเรือนต้องมีไว้ประจำบ้าน เพื่อใช้บรรเทาอาการเจ็บปวด หรือลดไข้ซึ่งเกิดขึ้นอยู่เสมอ

เพื่อความปลอดภัยในการใช้ยาแก้ปวดลดไข้ นักเรียนควรศึกษาวิธีการใช้ยาที่ถูกต้อง โดยหลักการใช้ยาทั่วไปควรพิจารณา ดังนี้



ภาพประกอบที่ 7 ร้านขายยา
ที่มา : <http://www.eiei.net>

หลักปฏิบัติในการใช้ยา

1. ใช้ยาให้ถูกโรค ใช้ยาให้ตรงกับโรคที่เป็น หรือตรงกับอาการป่วย
2. ใช้ยาให้ถูกคน ใช้ยาให้ตรงกับเพศหรือวัย เช่น ยาคุมกำเนิดใช้ได้เฉพาะสตรี
3. ใช้ยาให้ถูกวิธี ไม่นำยาไปใช้โรยแผล ยาน้ำแขวนตะกอนต้องเขย่าขวดก่อนกิน
4. ใช้ยาให้ถูกขนาด ใช้ยาตามปริมาณที่ระบุในเอกสารกำกับยา หรือตามคำแนะนำของแพทย์ หรือเภสัชกรเท่านั้น
5. ใช้ยาให้ถูกเวลา ยาาก่อนอาหารให้กินก่อนอาหาร ครึ่ง - 1 ชั่วโมง ยาากินหลังอาหารให้กินหลังอาหารทันที หรือไม่เกิน 30 นาที



การใช้ยาแอสไพริน

แอสไพริน (Aspirin) เป็นยาที่ใช้บรรเทาอาการปวด ลดไข้ ลดการอักเสบ เช่น ปวดศีรษะ ปวดฟัน ปวดประจำเดือน เป็นไข้ หากใช้ในปริมาณต่ำจะช่วยต้านเกล็ดเลือด ลดการเกิดลิ่มเลือด อาการเจ็บหน้าอก ภาวะหัวใจล้มเหลว หรือโรคหลอดเลือดในสมอง เป็นต้น การใช้แอสไพรินอาจทำให้เกิดผลข้างเคียงได้ ดังนั้นควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรทุกครั้งก่อนการใช้ยา การใช้ยาแอสไพรินควรปฏิบัติ ดังนี้



ภาพประกอบที่ 8 ยาแอสไพริน

ที่มา : <http://images.thaiza.com>

1. กินยาหลังอาหารแล้วดื่มน้ำตามมาก ๆ เนื่องจากยานี้เป็นกรด หากกินตอนท้องว่างจะระคายเคืองกระเพาะอาหาร และหากกินมากเป็นเวลานาน ๆ อาจทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหารได้ ดังนั้น หากกินยาแอสไพริน แล้วมีอาการปวดท้อง หรืออุจจาระ มีสีดำให้หยุดยาทันที เพราะแสดงว่ามีแผลในกระเพาะอาหาร

2. ขนาดของยาที่ใช้ เป็นยาเม็ดขนาด 300 มิลลิกรัม

ผู้ใหญ่	ครั้งละ 1 – 2 เม็ด ทุก 4 – 6 ชั่วโมง
เด็ก 6 – 12 ปี	ครั้งละ 1 เม็ด ทุก 4 – 6 ชั่วโมง
เด็กอายุ 3 – 6 ปี	ครั้งละครึ่งเม็ด ทุก 4 – 6 ชั่วโมง
เด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี	ปรึกษาแพทย์ก่อนใช้



การใช้ยาพาราเซตามอล

ยาพาราเซตามอล ใช้เป็นยาลดไข้ แก่ตัวร้อน (Fever) ใช้เป็นยาแก้อาการปวดทุกชนิด ในระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง เช่น ปวดศีรษะ ปวดประสาท ปวดฟัน ปวดหลัง ปวดกล้ามเนื้อ เคล็ดขัดยอก ปวดประจำเดือนชนิดปฐมภูมิ ปวดหลังจากการผ่าตัด ปวดเนื่องจากโรคข้อเข่า หรือข้อสะโพกเสื่อม, รวมทั้งอาการปวดที่เกิดจากโรคหวัด ไข้หวัดใหญ่ เป็นต้น แต่ยานี้ไม่ช่วยลดการอักเสบของร่างกายได้ เช่น การอักเสบจากการถูกกระแทกฟกช้ำ อาการบวมและร้อนแดงเนื่องจากข้ออักเสบ เป็นต้น ยาพาราเซตามอลเป็นยาที่มีความปลอดภัย ใช้ได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ จึงไม่จัดเป็นยาอันตราย แต่ถ้าใช้ไม่ถูกต้อง หรือใช้ในขนาดที่สูง หรือติดต่อกันนาน ๆ อาจเกิดอันตรายกับผู้ใช้ได้ ทำให้ตับถูกทำลายจนทำให้เสียชีวิต



พาราเซตามอลฟิโอ



พาราเซตามอลยาราช



เทมปรา

ภาพประกอบที่ 9 ยาพาราเซตามอล

ที่มา : <https://medthai.com>

อาการที่แสดงการเกิดพิษเริ่มต้นด้วย

- คลื่นไส้
- อาเจียน
- ท้องเสีย
- เหงื่อออกมาก
- ตัวซีด
- ปวดท้อง
- ตับถูกทำลาย



หลักการใช้ยาพาราเซตามอล

ยาเม็ดรับประทาน (ขนาดเม็ดละ 325 หรือ 500 มิลลิกรัม) และยาน้ำเชื่อมสำหรับเด็ก (ขนาด 120 มิลลิกรัม : 1 ช้อนชาหรือ 5 มิลลิลิตร)

ผู้ใหญ่	ครั้งละ 1 – 2 เม็ด ทุก 4 – 5 ชั่วโมง
เด็ก 6 – 12 ปี	ครั้งละ 1 เม็ด ทุก 4 – 6 ชั่วโมง
เด็ก 3 – 6 ปี	ครั้งละหนึ่งในสี่ – ครั้งเม็ด ทุก 4 – 6 ชั่วโมง
เด็ก 1 – 3 ปี	ครั้งละ 1 ช้อนชา ทุก 4 – 6 ชั่วโมง
เด็กอายุต่ำกว่า 1 ปี	ครั้งละ ครั้งช้อนชา ทุก 4 – 6 ชั่วโมง

การใช้ยาแก้ปวดลดไข้ประเภทของ



ภาพประกอบที่ 10 ยาแก้ปวดลดไข้ประเภทของ
ที่มา : <http://images.thaiza.com>

ยาแก้ปวดลดไข้ประเภทของ

ยาแก้ปวดลดไข้ประเภทของมีผู้นิยมใช้กันมาก มีส่วนผสมของคาเฟอีนซึ่งคาเฟอีนไม่มีฤทธิ์แก้ปวด ลดไข้ เพียงช่วยให้แอสไพรินและพาราเซตามอล ออกฤทธิ์เร็วขึ้นแต่ฤทธิ์ข้างเคียงของคาเฟอีนทำให้เกิดอาการเสียดท้อง ทำให้คนที่ติดคาเฟอีน ในยาแก้ปวดลดไข้ประเภทของต้องกินยาทุกวัน ทำให้เป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร ไม่ควรกินยาของแก้ปวดบ่อย ๆ กินแล้วติดก็เนื่องจากสาเหตุต่อไปนี้ครับ คือ ยาของแก้ปวดที่คุณบอกชื่อนั้นส่วนใหญ่เป็นยาที่มีส่วนผสมของตัวยา 2 ตัว คือ แอสไพริน และคาเฟอีน

ดังนั้น เพื่อความปลอดภัย จึงควรปฏิบัติ ดังนี้

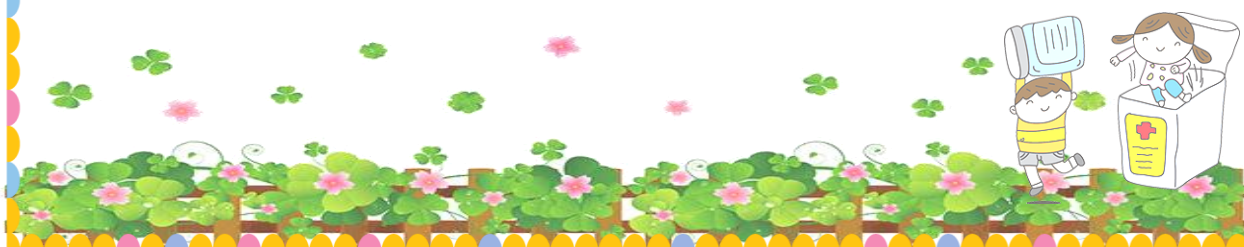
1. กินยาหลังอาหาร ดื่มน้ำตามมาก ๆ ไม่กินยาตอนท้องว่าง



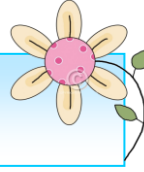
2. เว้นระยะการกินยาแต่ละครั้งไม่น้อยกว่า 4 ชั่วโมง และไม่ใช่อยาติดต่อกันเกินกว่า 3 วัน
3. ยาที่มีส่วนผสมของแอสไพรินเป็นตัวยาสำคัญห้ามใช้ในเด็กอายุต่ำกว่า 1 ปี และสตรีมีครรภ์ใกล้คลอด และเด็กหรือวัยรุ่นที่ป่วยเป็นโรคอีสุกอีใส โรคไขหวัดใหญ่
4. เมื่อมีอาการปวดท้อง หรือ มีอุจจาระสีดำ ให้หยุดยาและปรึกษาแพทย์

ปวดท้องหรือลูก.. แม่
จะพาไปพบหมอนะ

แม่ครับ ผมปวดท้อง



กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 2



จุดประสงค์ นักเรียนสามารถบอกหลักปฏิบัติในการใช้ยาได้ถูกต้อง

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมายถูก(/)หน้าข้อที่ถูก เครื่องหมายผิด(x)หน้าข้อที่ผิด
(10 คะแนน)

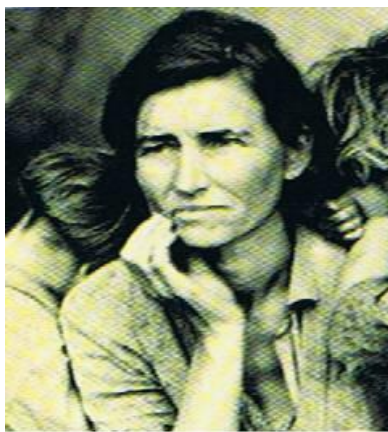
-1. ในปัจจุบันมีการใช้ยาแก้ปวดลดไข้กันมาก โดยเฉพาะในชนบท เพราะเป็นยาที่มีฤทธิ์ในการลดไข้บรรเทาปวดที่ให้ผลอย่างรวดเร็ว
-2. ยาทุกประเภทจะต้องมีฉลากติดกำกับไว้ เพื่อบอกรายละเอียดการใช้ และคำเตือน
-3. คนไข้สามารถซื้อยามารับประทานได้ทันที โดยไม่ต้องใส่ใจในรายละเอียดของการใช้ยาและคำเตือน
-4. การใช้ยาให้ถูกโรคหมายความว่า ใช้ยาตรงกับโรคที่เป็นหรือตรงกับอาการป่วย
-5. ควรกินยาแอสไพรินหลังอาหารแล้วดื่มน้ำตามมาก ๆ เนื่องจากยานี้เป็นกรดหากกินตอนท้องว่างจะระคายเคืองกระเพาะอาหาร
-6. ยาแก้ปวดลดไข้ประเภทซาลิไซเลตมีผู้นิยมใช้กันมาก มีส่วนผสมของคาเฟอีนซึ่งคาเฟอีนมีฤทธิ์แก้ปวด ลดไข้
-7. ยาพาราเซตามอลเป็นยาที่มีประสิทธิภาพประกอบที่ในการบรรเทาปวดและลดไข้ได้ดี มีความปลอดภัยสูง แต่ถ้าใช้ไม่ถูกต้องอาจทำลายชีวิตได้
-8. หากกินยาแอสไพริน แล้วมีอาการปวดท้อง หรืออุจจาระมีสีดำให้หยุดยาทันทีเพราะแสดงว่ามีแผลในกระเพาะอาหาร
-9. หากมีอุจจาระสีดำแสดงว่ายาลูกกลืนได้ผลตามต้องการ ไม่ต้องเสียเวลาไปหา แพทย์หรือเภสัชกร
-10. ยาที่มีส่วนผสมของแอสไพรินเป็นตัวยาสกัดห้ามใช้ในเด็กอายุต่ำกว่า 1 ปีและสตรีมีครรภ์ใกล้คลอด และเด็กหรือวัยรุ่นที่ป่วยเป็นโรคอีสุกอีใส และโรคไข้วัดใหญ่



กรณีศึกษา : กินและอยู่อย่างปลอดภัย

ทานยาแก้ปวดมาก ระวังโรคซึมเศร้าตามมา

ปวดหัวขึ้นมาทีไร มีวายเป็นเจ้ากรรมต้องไปความหายมาระงับอาการปวดหัวอยู่บ่อย ๆ สำหรับคนที่ทานยาแก้ปวดในขนาดที่มากเกินไปนั้น รู้หรือเปล่าว่า คุณอยู่ในภาวะเสี่ยงที่จะนำไปสู่โรคซึมเศร้าได้

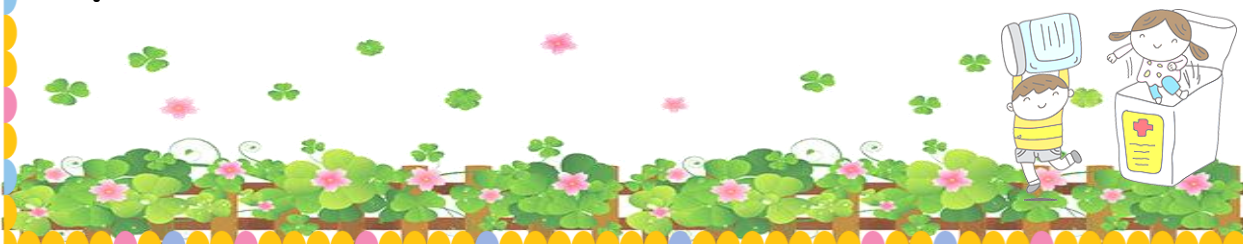


ภาพประกอบที่ 11-12 โรคซึมเศร้า
ที่มา : <http://www.royjaithai.com>

ดร.นินาน แมทธิว ศาสตราจารย์ทางประสาทวิทยาแห่งโรงเรียนการแพทย์เท็กซัสในฮุสตัน ประเทศสหรัฐอเมริกา กล่าวว่า คนที่มีอาการปวดหัวเรื้อรังทุกวัน และใช้ยาแก้ปวดมากเกินไป จะมีความเสี่ยงสูงที่อาการดังกล่าวจะพัฒนาไปเป็นโรคซึมเศร้า วิตกกังวล และมีปัญหาทางจิต

จากการสำรวจในประเทศฝรั่งเศสพบว่าอาการซึมเศร้า วิตกกังวล และการหวาดกลัว มักพบได้สูงในผู้ป่วยที่ใช้ยาแก้ปวดมากเกินไปขนาด ขณะทำงานสำรวจอีกชิ้นในอิตาลีแสดงให้เห็นว่ากว่าร้อยละ 70 ของผู้ปวดหัวเรื้อรังทุกวัน มีความวิตกกังวลและอารมณ์ผิดปกติ และมีเพียงร้อยละ 9 เท่านั้นที่ไม่มีเหตุมาจากอาการทางจิตเลย

คนที่มีอาการปวดหัวเรื้อรัง ต้องมีอาการปวดหัวมากกว่า 180 วัน/ปี โดยประมาณ ผู้ทำการวิจัยในครั้งนี้จึงแนะนำผู้ป่วยพกปฏิทินติดตัว และจดบันทึกความรุนแรงของอาการปวดหัว รวมทั้งรายละเอียดของอาการ และการใช้ยาเพื่อระงับปวด ทั้งนี้เพื่อใช้ประโยชน์ในการเก็บข้อมูล เพื่อการวินิจฉัยชนิดของอาการปวดหัวเมื่อไปพบแพทย์ ในครั้งต่อไป



อันตรายจากการใช้ยา



ภาพประกอบที่ 13 การเลือกซื้อยา
ที่มา : <http://www.royjaithai.com>

การใช้ยาไม่ถูกต้องอาจก่อให้เกิดอันตรายได้ ดังนี้

1. การใช้ยาเกินขนาด ขนาดของยาที่ใช้ในการรักษาโรคมีความสำคัญอย่างยิ่งในการใช้ยาให้ได้ผล เนื่องจากประสิทธิภาพประกอบที่ของยาจะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อมีปริมาณของยานั้นออกฤทธิ์สูงพอที่จะให้ผลในการรักษา แต่ถ้ามีปริมาณของยาสูงกว่าระดับในการรักษา จะเกิดอันตรายต่อสุขภาพประกอบที่ และเสียชีวิต

2. อาการแทรกซ้อนของยา อาการแทรกซ้อนหรืออาการข้างเคียง เป็นปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นควบคู่กับผลทางการรักษาของยาโดยทั่วไป อาการแทรกซ้อนที่มักพบอยู่เสมอ เช่น การกินยาแก้แพ้ ทำให้ง่วงนอน ซึมเซา การใช้ยาประเภท โคเคอีน แก้วไอ อาจทำให้เกิดอาการท้องผูก ยาลดกรดบางชนิดก็อาจทำให้เกิดอาการท้องเดิน เป็นต้น

3 . การดื้อยา คือ สภาวะที่ร่างกายตอบสนองต่อฤทธิ์ของยาลดลง ทำให้ต้องเพิ่มขนาดยาในการรักษามากขึ้น เป็นสาเหตุให้การใช้ยาชนิดนี้ไม่ได้ผล จำเป็นต้องเปลี่ยนยาใหม่ หรือการใช้ยาไม่ครบขนาดตามที่แพทย์สั่ง หรือรับประทานยาชนิดเดียวกันติดต่อกันเป็นเวลานาน จนยาดังกล่าวนั้นไม่สามารถรักษาโรคให้หายได้ หรือผู้ป่วยใช้ยารักษาอยู่เพียงระยะหนึ่ง แล้วหยุดยา ทั้งที่โรคยังไม่หายขาด ในกรณีนี้จะทำให้โรคที่ยังไม่ตายต้องดื้อยา โดยการสร้างเอนไซม์ขึ้นมาเพื่อทำลายยา หรือโดยการปรับตัวเอง แล้วถ่ายทอดคุณสมบัตินี้ไปยังเชื้อที่แบ่งตัวใหม่ ฉะนั้นเมื่อโรคกำเริบขึ้นอีก การใช้ยาชนิดเดิมรักษาจึงไม่ได้ผล ต้องเปลี่ยนวิธีการรักษา



และใช้ปริมาณยาเพิ่มมากขึ้น อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อชีวิตได้ เมื่อจำเป็นต้องรับประทานยาติดต่อกันเป็นเวลานาน ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยาทุกครั้ง

4. การแพ้ยา คือ การที่ร่างกายมีปฏิกิริยาต่อยา เมื่อร่างกายได้รับยาเข้าไป 24-48 ชั่วโมง ร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกันขึ้นเพื่อต่อต้านยาชนิดนั้น และเมื่อได้รับยาชนิดเดิมซ้ำอีก จะเกิดปฏิกิริยากับภูมิคุ้มกันที่ร่างกายสร้าง การแพ้ยา

5. การใช้ยาเกินขนาด เป็นปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นเนื่องจากผู้ป่วยมีความทนต่อยาได้น้อยกว่าคนปกติ ทั้งๆ ที่ได้รับยาในขนาดปกติ อาจทำให้เกิดอันตรายได้เนื่องจากมีระดับยาในเลือดมากกว่าปกติ

6. การใช้ยาหลายชนิดพร้อมกัน การกินยามากกว่าหนึ่งชนิดพร้อมกัน อาจทำให้เกิดผล 2 ประการ คือ ผลในทางสัมฤทธิ์กันและผลในทางที่ฤทธิ์หักล้างกัน

7. การใช้ยาในทางที่ผิด มีประชาชนจำนวนมากยังเข้าใจผิดในเรื่องเกี่ยวกับการใช้ยาอยู่มากเช่น การนำยาจำพวกฮอร์โมน เช่น เพรดนิโซโลน มาใช้เป็นยาบำรุงให้อ้วน หรือนำยาแอมเฟตามีนมาเป็นยาใช้ลดความอ้วน หรือยาขยัน เป็นต้น การใช้ยาประเภทนี้ แม้ว่าจะเกิดผลที่ต้องการหรือไม่ก็ตาม แต่อันตรายจากยานั้นร้ายแรงกว่าผลที่ได้รับมา

8. การติดยา เป็นอาการที่เกิดขึ้นจากการใช้ยาติดต่อกันเป็นเวลานานๆ ทำให้เกิดการติดยาได้ การติดยาจะทำให้มีผลต่ออารมณ์การรับรู้ และความประพฤติของผู้ใช้ เป็นภัยต่อสังคมเกิดความเคยชินต่อยา ต้องเพิ่มปริมาณยามากขึ้น อาจทำให้ร่างกายได้รับยาเกินขนาด เกิดเป็นพิษ หมดสติ เสียชีวิตได้



คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนอันตรายที่เกิดจากการใช้ยา (5 คะแนน) เลือกตอบเพียง 5 ข้อ

อันตรายที่เกิดจากการใช้ยา

[illegible]

เกณฑ์พิจารณาให้คะแนนกิจกรรมเสริมสร้างทักษะค่านิยมด้านสุขภาพ

เกณฑ์พิจารณาให้คะแนน	คะแนน
1. ตอบได้ถูกต้อง ตรงประเด็นครบถ้วน	5
2. ตอบถูกต้องแต่ยังไม่สมบูรณ์ไม่ตรงประเด็นทั้งหมด	4
3. ตอบถูกเพียงบางส่วน	1-3
4. ตอบไม่ถูกหรือไม่ตอบหรือไม่ตอบ	0



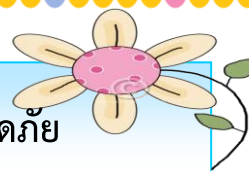
การใช้ยาให้ถูกวิธี



1. **ใช้ยาให้ถูกขนาน** คือ การใช้ยาให้ตรงกับโรคที่เป็นไม่ควรใช้ยาตามคำบอกเล่าของคนรู้จักหรือใช้ยาตามคำโฆษณา
2. **ใช้ยาให้ถูกกับคน** ยาบางอย่างใช้กับคนทุกเพศทุกวัยได้อย่างปลอดภัย แต่ยาบางอย่างที่ผู้ใหญ่ใช้ได้ แต่อาจเป็นอันตรายต่อเด็กและสตรีมีครรภ์
3. **ใช้ยาให้ถูกเวลา** หมายถึง การใช้ยาต่างๆ ต้องให้ตรงตามกำหนดเวลาตามที่ฉลากระบุไว้ จะทำให้ยามีประสิทธิภาพประกอบที่ในการรักษาโรค และเกิดความปลอดภัย
4. **ใช้ยาให้ถูกขนาด** หมายถึง การใช้ที่มีขนาดเหมาะสมกับบุคคลนั้น เช่น ผู้ใหญ่และเด็กให้ใช้ยาขนาดต่างกัน ยาบางชนิดใช้ได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ แต่ขนาดที่ใช้ต้องไม่เท่ากัน การกินยาเกินขนาดจะทำให้ได้รับอันตรายจากพิษของยามากเกินไป ไม่ควรเพิ่มขนาดของยาโดยการคาดเดาเอาเอง ซึ่งการลดขนาดของยาจะทำให้การรักษาไม่ได้ผล โรคไม่หาย
5. **การใช้ยาให้ถูกวิธี** การใช้ยามีหลายทางหลายวิธี เช่น ยารับประทานก็ควรนำไปรับประทาน ไม่ใช่นำไปบดโรยแผล ยาเม็ดสำหรับเหน็บฆ่าเชื้อในช่องคลอด ห้ามนำไปใช้เป็นยารับประทาน เป็นต้น การให้ยารับประทานเป็นวิธีที่สะดวก ปลอดภัย ประหยัด และสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง
6. **ใช้ยาที่ถูกตามมาตรฐาน** หมายถึง การใช้ยาที่มีตัวยาครบถ้วน ทั้งชนิด และปริมาณไม่มากหรือน้อยเกินไป ไม่ใช่ยาที่เสื่อมคุณภาพประกอบที่หรือหมดอายุแล้ว
7. **การใช้ยาที่มีคุณภาพประกอบที่ดี** หมายถึง การเลือกใช้ยาที่มีคุณภาพประกอบที่ดี แต่ราคาถูกหรือราคาที่เหมาะสมและควรคำนึงว่ายาที่มีราคาแพงนั้นไม่จำเป็นจะต้องเป็นยาที่มีคุณภาพประกอบที่ดีเสมอไปนอกจากนี้โรคบางชนิดทำให้ผู้ป่วยจำเป็นต้องใช้ยาดูติดต่อกันนานๆ หรืออาจต้องใช้ยาตลอดชีวิตดังนั้นจำเป็นที่จะต้องพิจารณาเรื่องราคายาที่ใช้ด้วย



กิจกรรมสร้างทักษะชีวิต....เพื่อสุขภาพประกอบที่ปลอดภัย



จุดประสงค์ เพื่อให้นักเรียนบอกการใช้อย่างถูกต้องได้

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนการใช้อย่างถูกต้อง (5 คะแนน) เลือกตอบเพียง 5 ข้อ

การใช้อย่างถูกต้อง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

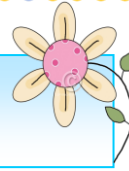
.....

.....

.....



กิจกรรมกรณีศึกษา



จุดประสงค์ นักเรียนสามารถบอกโทษของการใช้ยาแก้ปวดมากเกินไปจนความจำเป็นได้ถูกต้อง

คำชี้แจง นักเรียนอ่านบทความเรื่องทานยาแก้ปวดมากระวังโรคซึมเศร้าถามหา แล้วตอบคำถามโดยโยงข้อความซ้ายมือกับขวามือที่มีความสอดคล้องกัน (5 คะแนน)

1. อาการที่เรียกว่า โรคปวดหัวเรื้อรัง

* มีโทษต่อสุขภาพประกอบที่ได้เหมือนกัน

2. ทานยาแก้ปวดเกินขนาดมีภาวะเสี่ยง

* ให้พกปฏิทินติดตัว เพื่อบันทึกข้อมูลอาการปวดและการใช้ยา

3. คำแนะนำของนักวิจัย

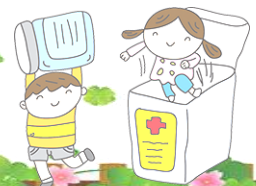
* วิตกกังวล อารมณ์ผิดปกติ

4. งานวิจัยพบว่า ร้อยละ 70 ของผู้ป่วย
ศรัทธาเรื้อรังจะมีอาการ

* เป็นโรคซึมเศร้า

5. ยาแก้ปวดมีประโยชน์ แต่ถ้าใช้เกิน
ขนาด

* ต้องมีอาการปวดหัวมากกว่า 180 วัน/ปี



บทสรุป เรื่อง การใช้ยา



การใช้ยา หมายถึง สิ่งที่ใช้กิน ทา หรือฉีดเพื่อรักษาป้องกันหรือบำรุงร่างกาย เพื่อให้มนุษย์หรือสัตว์หายจากอาการเจ็บป่วย และทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ยาจึงเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่เป็นความจำเป็นขั้นพื้นฐานของชีวิตมนุษย์ เพราะฉะนั้นเราต้องรู้จักการใช้ยาและโทษของยาเป็นอย่างดี

การใช้ยาให้ถูกวิธี

1. **ใช้ยาให้ถูกชนาน** คือ การใช้ยาให้ตรงกับโรคที่เป็นไม่ควรใช้ยาตามคำบอกเล่าของคนรู้จักหรือใช้ยาตามคำโฆษณา
2. **ใช้ยาให้ถูกกับคน** ยาบางอย่างใช้กับคนทุกเพศทุกวัยได้อย่างปลอดภัย แต่ยาบางอย่างที่ผู้ใหญ่ใช้ได้ แต่อาจเป็นอันตรายต่อเด็กและสตรีมีครรภ์
3. **ใช้ยาให้ถูกเวลา** หมายถึง การใช้ยาต่าง ๆ ต้องให้ตรงตามกำหนดเวลาตามที่ฉลากระบุไว้ จะทำให้ยามีประสิทธิภาพประกอบที่ในการรักษาโรค และเกิดความปลอดภัย
4. **ใช้ยาให้ถูกขนาด** หมายถึง การใช้ที่มีขนาดเหมาะสมกับบุคคลนั้น เช่น ผู้ใหญ่และเด็กให้ใช้ยาขนาดต่างกัน ยาบางชนิดใช้ได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ แต่ขนาดที่ใช้ต้องไม่เท่ากัน การกินยาเกินขนาดจะทำให้ได้รับอันตรายจากพิษของยามากเกินไป ไม่ควรเพิ่มขนาดของยาโดยการคาดเดาเอาเอง ซึ่งการลดขนาดของยาจะทำให้การรักษาไม่ได้ผล โรคไม่หาย
5. **การใช้ยาให้ถูกวิธี** การใช้ยามีหลายทางหลายวิธี เช่น ยารับประทานก็ควรนำไปรับประทาน ไม่ใช่นำไปบดโรยแผล ยาเม็ดสำหรับเหน็บฆ่าเชื้อในช่องคลอด ห้ามนำไปใช้เป็นยารับประทาน เป็นต้น การให้ยารับประทานเป็นวิธีที่สะดวก ปลอดภัย ประหยัด และสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง
6. **ใช้ยาที่ถูกตามมาตรฐาน** หมายถึง การใช้ยาที่มีตัวยาครบถ้วน ทั้งชนิด และปริมาณไม่มากหรือน้อยเกินไป ไม่ใช่ยาที่เสื่อมคุณภาพประกอบที่หรือหมดอายุแล้ว
7. **การใช้ยาที่มีคุณภาพประกอบที่ดี** หมายถึง การเลือกใช้ยาที่มีคุณภาพประกอบที่ดี แต่ราคาถูกหรือราคาที่เหมาะสมและควรคำนึงว่ายาที่มีราคาแพงนั้นไม่จำเป็นจะต้องเป็นยาที่มี

คุณภาพประกอบที่ดีเสมอไปนอกจากนี้โรคบางชนิดทำให้ผู้ป่วยจำเป็นต้องใช้ยาดูติดต่อกันนานๆ หรืออาจต้องใช้ยาตลอดชีวิตดังนั้นจำเป็นที่จะต้องพิจารณาเรื่องราคายาที่ใช้ด้วย



โทษของการใช้ยา สรุปลได้ ดังนี้

ยาทุกชนิดมีอันตราย แม้แต่วิตามินหรือที่เข้าใจกันว่าเป็นยาบำรุง หากรับประทานเกินขนาดหรือพรั่าเพรื่อ อันตรายจากการใช้ยามักเกิดจากการใช้ยาผิด (ผิดโรค, ผิดบุคคล, ผิดเวลา, ผิดวิธี, ผิดขนาด) และพิษของยา อันตรายที่เกิดขึ้นได้แก่

★ **1. การแพ้ยา** อาการที่ปรากฏมีตั้งแต่อาการทางผิวหนัง เป็นผื่นคัน ลมพิษ ผิวเกรียมไหม้ ปากไหม้ บวม หอบ หยุดหายใจจนถึงตายได้ อาการจะปรากฏเฉพาะบางคน และเฉพาะบางชนิดของยาเท่านั้น ถ้ามีการแพ้ยาให้หยุดใช้ยาทันที และปรึกษาบุคลากรสาธารณสุข



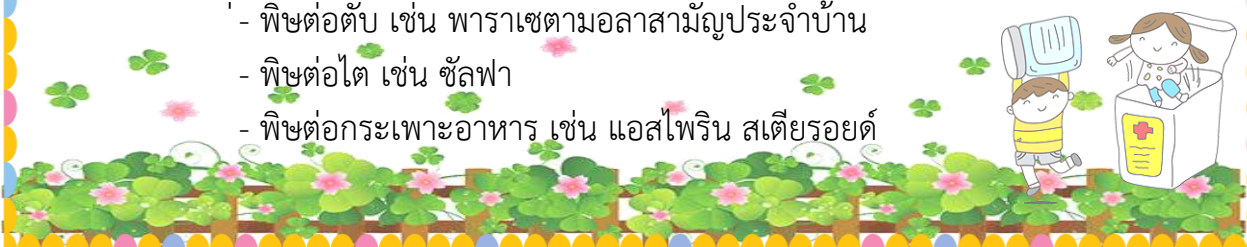
ภาพประกอบที่ 14 อาการแพ้ยา
ที่มา : <https://med.mahidol.ac.th>

★ **2. ผลข้างเคียงของยา** เช่น ยาลดน้ำมูก มีฤทธิ์ไม่พึงประสงค์คือ ทำให้ง่วงนอนด้วย ดังนั้น ควรศึกษาอาการข้างเคียง เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นด้วย มีอุบัติเหตุจำนวนไม่น้อยที่ผู้ขับขี่รถยนต์ หรือผู้ทำงานที่เสี่ยงอันตรายต้องประสบเนื่องจากรับประทานยาลดน้ำมูกนี้

★ **3. การติดยา** ซึ่งเมื่อขาดยา จะทำให้เกิดอาการผิดปกติขึ้น หรือการเสพยาอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน ก็จะก่อให้เกิดโรคที่รุนแรงเพิ่มขึ้น

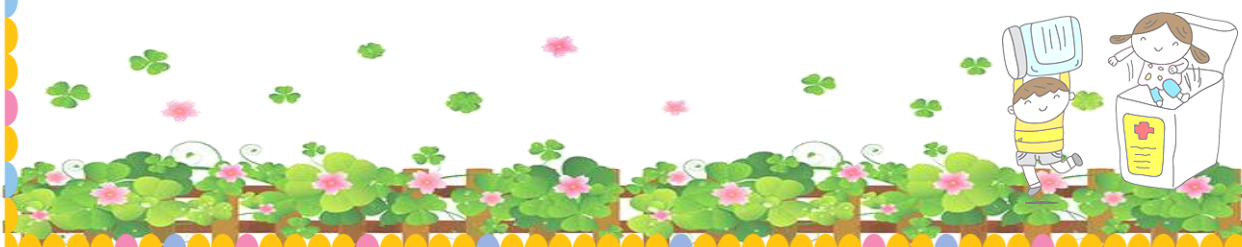
★ **4. พิษของยาโดยตรงที่หลีกเลี่ยงไม่ได้** ได้แก่

- พิษต่อตับ เช่น พาราเซตามอลสะสมประจำบ้าน
- พิษต่อไต เช่น ซัลฟา
- พิษต่อกระเพาะอาหาร เช่น แอสไพริน สเตียรอยด์



- พืชต่อทารกในครรภ์ได้แก่ยาเกือบทุกชนิดแม้กระทั่งวิตามินเกินขนาดๆ
- พืชต่อภายใน เช่น กานามัยซิน สเตร็ปโตมัยซิน
- พืชต่อการสร้างเม็ดเลือด เช่น ไตพัยโรน คลอแรมเฟนิคอล เฟนิลบัวดาโซน

★ 5. การดื้อยา เป็นภาวะที่เชื้อโรคต่าง ๆ ที่เคยถูกทำลายด้วยยาชนิดหนึ่ง ๆ สามารถปรับตัวจนกระทั่งยานั้นไม่สามารถทำลายได้อีกต่อไป เชื้อโรคที่ดื้อยาแล้วจะสามารถถ่ายทอดคุณสมบัตินี้ไปยังเชื้อโรครุ่นต่อไปทำให้การใช้ยาชนิดเดิมไม่สามารถใช้ทำลายหรือรักษาโรคได้





แบบทดสอบหลังเรียน

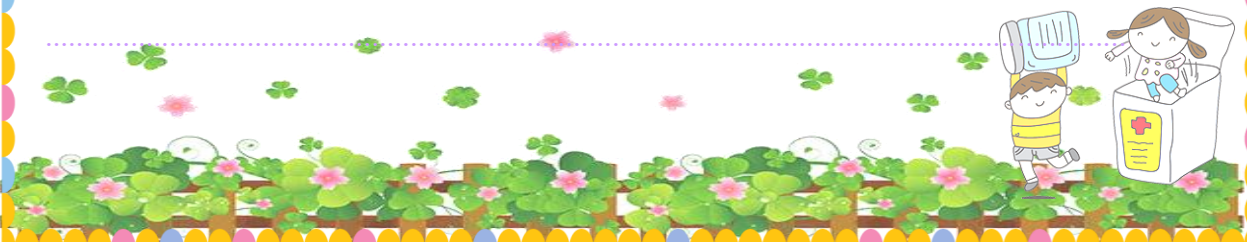
คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมายกากบาท (x) ทับข้อความตอบที่ถูกที่สุดเพียงคำตอบเดียว (10 ข้อ 10 คะแนน)

1. ข้อใดคือยาสำหรับใช้ภายใน
 - ก. ยาเหลือง
 - ข. ยาแก้ไอน้ำดำ
 - ค. คาลาไมล์โลชั่น
 - ง. ยาแดง

2. ข้อใดต่อไปนี้ ไม่ใช่ หลักการใช้ยาที่ถูกต้อง
 - ก. ใช้ยาเกินขนาด
 - ข. ปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยา
 - ค. ใช้ยาให้ถูกวิธี
 - ง. ใช้ยาให้ถูกกับโรค

3. ข้อใด ไม่ใช่ ยาภายนอก
 - ก. ยาแดง
 - ข. ยาลดไข้
 - ค. แอมโมเนียหอม
 - ง. ยาหยอดตา

4. ข้อใดเป็นการสังเกตยาที่หมดอายุไม่ถูกต้อง
 - ก. สีของยาเปลี่ยนไป
 - ข. เม็ดยาแตกร่วน
 - ค. ฉลากยายังไม่ใหม่
 - ง. เกิดการตกตะกอนหนาแน่น กลิ่นเปลี่ยนไป



5. ยาชนิดใดที่ให้โทษต่อร่างกาย

- ก. ยาธาตุน้ำแดง
- ข. ยาหมุดอายุ
- ค. ยาแอสไพริน
- ง. ยาพาราเซตามอล

6. ข้อใด ให้ความหมาย ยา ได้ถูกต้องที่สุด

- ก. คือสิ่งที่ใช้กิน
- ข. คือสิ่งที่ใช้ทา
- ค. คือสิ่งที่ใช้ฉีด
- ง. คือสิ่งที่ใช้กิน ทา หรือฉีด

7. ยาแอสไพริน คือ ยาที่มีสรรพคุณในด้านใด

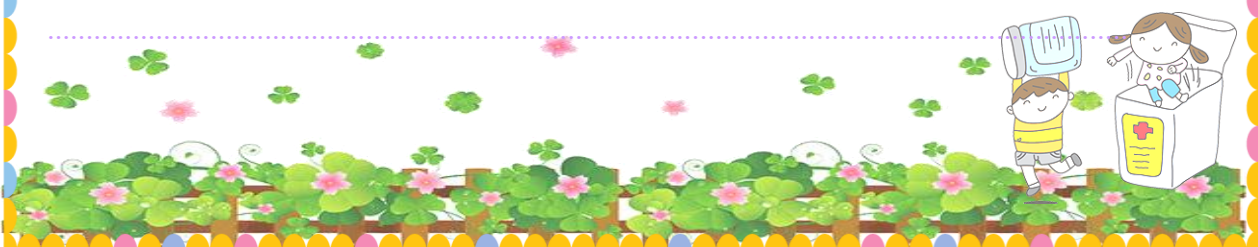
- ก. แก้ปวดท้อง
- ข. ยาบำรุงกำลัง
- ค. แก้ปวดศีรษะ
- ง. ยาบำรุงเลือด

8. ยาสามัญประจำบ้านคือยาจำพวกใด

- ก. ยาอันตราย
- ข. ใช้ตามใบสั่งแพทย์
- ค. ยาที่ต้องควบคุมพิเศษ
- ง. ใช้ได้เองไม่ต้องให้แพทย์สั่ง

9. โรคซึมเศร้า วิตกกังวล อาจเกิดขึ้นได้ ถ้าใช้ยาชนิดใดติดต่อกันนานเกินไป

- ก. พาราเซตามอล
- ข. ยาเหลือง
- ค. ยาแดง
- ง. แอมโมเนียหอม

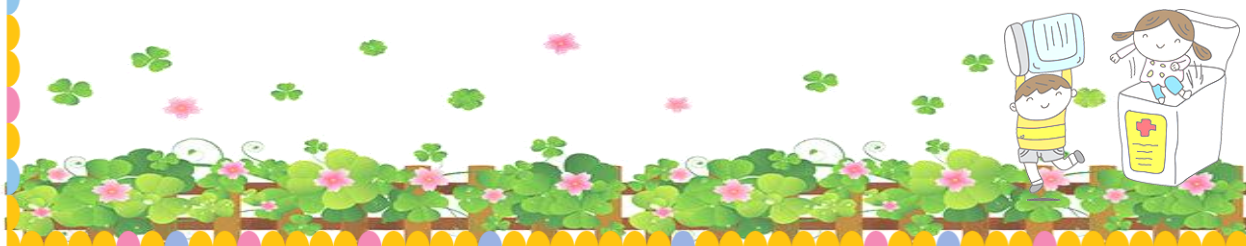


10. โทษของยาแก้ปวดศีรษะที่ใช้เกินขนาด คือข้อใด

- ก. โลหิตจาง
- ข. กระเพาะเป็นแผล
- ค. ปวดบวม
- ง. มะเร็งในเม็ดเลือด



อย่าใจร้อน อ่านและคิดอย่าง
รอบคอบ แล้วค่อยตอบ ไม่
ต้องกังวลจ้า....





บรรณานุกรม

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). **หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551**
กรุงเทพฯ : ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- การแพ้ยา. (ออนไลน์). 2558. สืบค้นจาก : <https://med.mahidol.ac.th/ramapharmacy/th/drug%20allergy>.
- การเลือกซื้อยา. (ออนไลน์). 2552. สืบค้นจาก : <http://www.royjaithai.com>
[12 เมษายน 2558]
- บ้านแผนช่วยคิด. (2553). **แผนการเรียนรู้แบบอิงมาตรฐานตามหลักสูตรใหม่ พ.ศ. 2551**
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้น ม. 2. [ซีดีรอม]. กรุงเทพฯ :
ม.ป.ท..
- ยาแก้ปวดลดไข้ประเภทซอง. (ออนไลน์). 2552. สืบค้นจาก : <http://images.thaiza.com>
[13 เมษายน 2558]
- ยาแผนโบราณ. (ออนไลน์). 2552. สืบค้นจาก : <http://www.ejobeasy.com>
[14 เมษายน 2558]
- ยาแผนโบราณ. (ออนไลน์). 2552. สืบค้นจาก :
<http://www.google.co.th/imgres?imgur> [12 เมษายน 2553]
- ยาแอสไพริน. (ออนไลน์). 2552. สืบค้นจาก : <http://images.thaiza.com>
[14 เมษายน 2558]
- ยาควบคุมพิเศษ. (ออนไลน์). 2552. สืบค้นจาก : <http://www.ejobeasy.com>
[14 เมษายน 2558]
- ยาดำราหลวง. (ออนไลน์). 2552. สืบค้นจาก : <http://images.thaiza.com> [12 เมษายน
2553]
- ยาบรรจูละเอียด. (ออนไลน์). 2552. สืบค้นจาก : <http://www.ejobeasy.com>
[14 เมษายน 2558]
- ยาพาราเซตามอล. (ออนไลน์). 2552. สืบค้นจาก : <http://images.thaiza.com>
[14 เมษายน 2558]





บรรณานุกรม (ต่อ)

ยาสามัญประจำบ้าน. (ออนไลน์). 2556. สืบค้นจาก : <http://www.ejobeasy.com>
[15 เมษายน 2558]

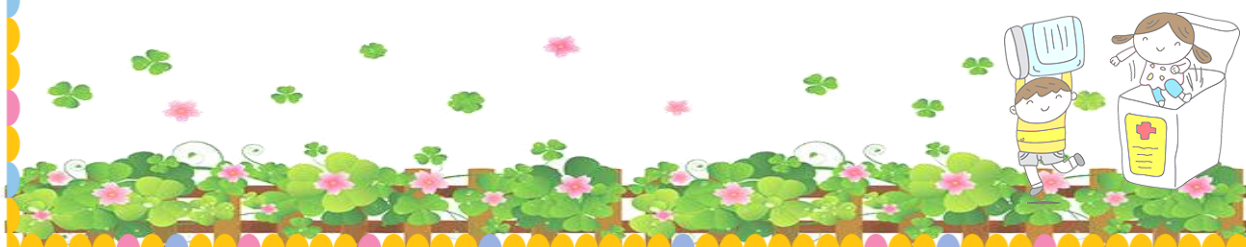
ยาอันตราย. (ออนไลน์). 2552. สืบค้นจาก : <http://www.ejobeasy.com> [12 เมษายน 2553]

ร้านขายยา. (ออนไลน์). 2555. สืบค้นจาก : <http://www.eiei.net> [12 เมษายน 2553]

โรคซึมเศร้า. (ออนไลน์). 2557. สืบค้นจาก : <http://www.royjaithai.com> [16 เมษายน 2558]

โรงเรียนบ้านโนนทองคำเจริญ. (2553). **หลักสูตรสถานศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา พุทธศักราช 2551**. อุตรธานี : สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาอุตรธานี เขต 2. (อัดสำเนา)

อาการปวดหัว. (ออนไลน์). 2554. สืบค้นจาก : <http://images.thaiza.com>[12 เมษายน 2558]

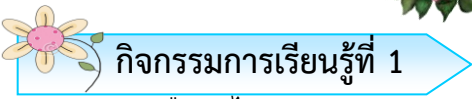


ภาคผนวก





เฉลยกิจกรรม



กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1

1. ยา คืออะไร

ยา คือ สิ่งที่ใช้กิน ทา หรือฉีด เพื่อรักษาป้องกันหรือบำรุงร่างกาย เพื่อให้มนุษย์หรือสัตว์หาย จากอาการเจ็บป่วย และทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์

2. ถ้าเจ็บป่วยเล็กน้อย นักเรียนควรเลือกใช้ยาประเภทใด

ยาสามัญประจำบ้าน

3. ยาฉีดทุกชนิดจัดอยู่ในยาประเภทใด

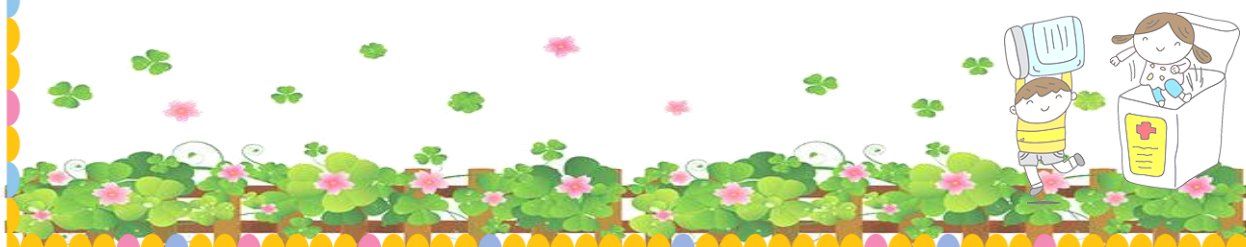
ยาอันตราย

4. ยาประเภทใดที่ต้องใช้ภายใต้การควบคุมของแพทย์เท่านั้น

ยาควบคุมพิเศษ

5. ให้นักเรียนระบุชื่อยาประเภท ยาบรรจุเสร็จ ที่นักเรียนรู้จักมา 1 ชนิด

(นักเรียนตอบได้ตามความอิสระ อยู่ในดุลยพินิจของผู้สอน)





กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 2

-1. ในปัจจุบันมีการใช้ยาแก้ปวดลดไข้กันมาก โดยเฉพาะในชนบท เพราะเป็นยาที่มีฤทธิ์ในการลดไข้บรรเทาปวดที่ให้ผลอย่างรวดเร็ว
-2. ยาทุกประเภทจะต้องมีฉลากติดกำกับไว้ เพื่อบอกรายละเอียดการใช้ และคำเตือน
- ...X...3. คนไข้สามารถซื้อยามารับประทานได้ทันที โดยไม่ต้องใส่ใจในรายละเอียดของการใช้ยาและคำเตือน
-4. การใช้ยาให้ถูกต้องหมายความว่า ใช้ยาตรงกับโรคที่เป็นหรือตรงกับอาการป่วย
-5. ควรกินยาแอสไพรินหลังอาหารแล้วดื่มน้ำตามมาก ๆ เนื่องจากยานี้เป็นกรดหากกินตอนท้องว่างจะระคายเคืองกระเพาะอาหาร
- ...X...6. ยาแก้ปวดลดไข้ประเภทซอมมีผู้นิยมใช้กันมาก มีส่วนผสมของคาเฟอีนซึ่งคาเฟอีนมีฤทธิ์แก้ปวดลดไข้
-7. ยาพาราเซตามอลเป็นยาที่มีประสิทธิภาพประกอบที่ในการบรรเทาปวด และลดไข้ได้ดีมีความปลอดภัยสูง แต่ถ้าใช้ไม่ถูกต้องอาจทำลายชีวิตได้
-8. หากกินยาแอสไพริน แล้วมีอาการปวดท้อง ให้หยุดยาทันทีเพราะแสดงว่ามีแผลในกระเพาะอาหาร
- ...X...9. หากมีอาการระคายเคืองแสดงว่ายาออกฤทธิ์ได้ผลตามต้องการ ไม่ต้องเสียเวลาไปหาแพทย์หรือเภสัชกร
-10. ยาที่มีส่วนผสมของแอสไพรินเป็นตัวยาสัญห้ามใช้ในเด็กอายุต่ำกว่า 1 ปี และสตรีมีครรภ์ใกล้คลอด และเด็กหรือวัยรุ่นที่ป่วยเป็นโรคอีสุกอีใส และโรคไข้วัดใหญ่





กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 3

(แนวคำตอบอยู่ในคลังพินิจของผู้สอน)

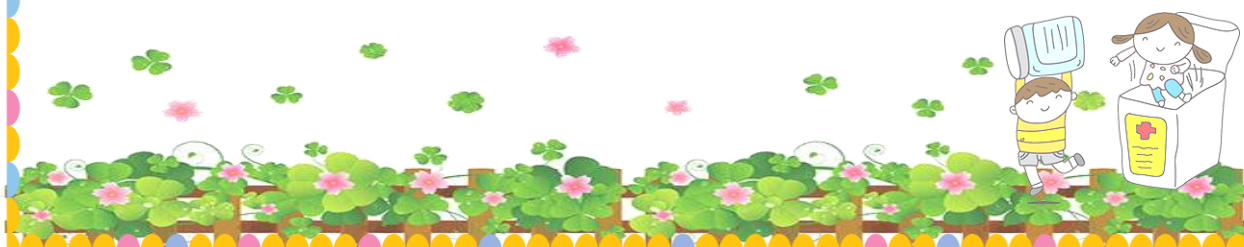


กิจกรรมสร้างทักษะชีวิต

(แนวคำตอบอยู่ในคลังพินิจของผู้สอน)

อันตรายที่เกิดจากการใช้ยา

1. การใช้ยาเกินขนาด
2. อาการแทรกซ้อนของยา
- 3 . การดื้อยา คือสภาวะที่ร่างกายตอบสนองต่อฤทธิ์ ของยาลดลง ทำให้ต้องเพิ่มขนาดยาในการรักษามากขึ้น เป็น สาเหตุให้การใช้ยาชนิดนี้ไม่ได้ผล
4. การแพ้ยา
- 5 . การใช้ยาหลายชนิดพร้อมกันการกินยามากกว่าหนึ่งชนิดพร้อมกัน อาจทำให้เกิดผล 2 ประการ คือ ผลในทางสัมฤทธิ์กันและผลในทางที่ฤทธิ์หักล้างกัน
6. การใช้ยาในทางที่ผิด
7. การติดยา เป็นอาการที่เกิดขึ้นจากการใช้ยาติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ ทำให้เกิดการติดยาได้





กิจกรรมกรณีศึกษา

1. อาการที่เรียกว่า โรคปวดหัวเรื้อรัง
เหมือนกัน

2. ทานยาแก้ปวดเกินขนาดมีภาวะเสี่ยง

3. คำแนะนำของนักวิจัย

4. งานวิจัยพบว่า ร้อยละ 70 ของผู้ป่วย
ศีรษะเรื้อรังจะมีอาการ

5. ยาแก้ปวดมีประโยชน์ แต่ถ้าใช้เกิน
ขนาด

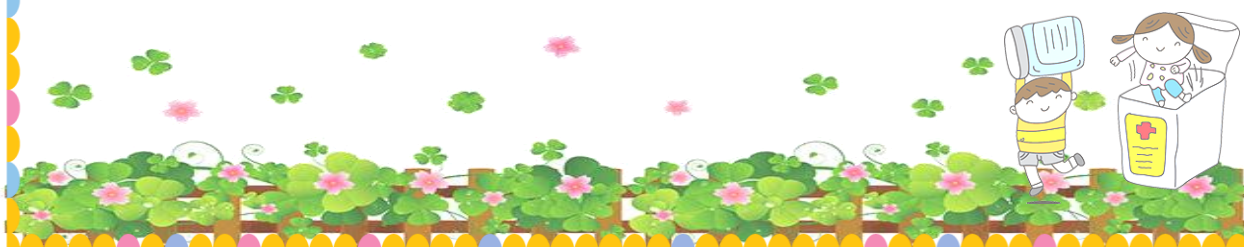
* มีโทษต่อสุขภาพประกอบที่ได้

* ให้พกปฏิทินติดตัว เพื่อบันทึกข้อมูลอาการ
ปวดและการใช้ยา

* วิตกกังวล อารมณ์ผิดปกติ

* เป็นโรคซึมเศร้า

* ต้องมีอาการปวดหัวมากกว่า 180 วัน/ปี



เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน		เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน	
ข้อ		ข้อ	
1.	ง	1.	ข
2.	ก	2.	ก
3.	ข	3.	ข
4.	ค	4.	ค
5.	ง	5.	ข
6.	ค	6.	ง
7.	ก	7.	ค
8.	ข	8.	ง
9.	ก	9.	ก
10.	ง	10.	ข

จำไว้

